

## Work-Life-Balance für den beruflichen Alltag (mit Hund)

### Bildungsurlaub mit Hund zur Stress- und Burnout-Prävention unter Berücksichtigung der Herausforderungen der europäischen Arbeitswelt

Anreise ist am Sonntag, 05. März 2023 bis 17:30 Uhr, Abreise am Freitag, 10. März 2023 bis 17:00 Uhr.  
Der Bildungsurlaub findet von Montag bis Freitag statt.

Um 18:00 Uhr am Sonntag (Anreisetag) findet das obligatorische "Hunde-Beschnüffeln" vor dem Hoteleingang statt.

Die Hunde müssen sich ausgiebig kennen lernen, bevor sie zusammen mit den Teilnehmern ins Restaurant zum Abendessen mitgehen und am folgenden Morgen mit den Teilnehmer\*innen mit in den Seminarraum gehen. Bitte nehmen Sie das ernst. Anschließend nach dem „18:00 Uhr Beschnüffeln“ ist um 19:00 Uhr das gemeinsame Abendessen.

Hunde dürfen grundsätzlich mit in das Restaurant (an der Leine), wenn sie sich ruhig *verhalten*.



Der Bildungsurlaub findet von Montag bis Freitag statt. Treffpunkt ist am Montag um 10 Uhr an der Rezeption.

Zu diesem Bildungsurlaub können Sie Ihren Hund mitbringen. Kernthema dieses Bildungsurlaubes ist die Work-Life-Balance. Fühlen Sie sich antriebslos und erschöpft, sind gereizt und müde, schlafen schlecht und haben häufiger Kopfschmerzen oder Rückenprobleme? Diese Warnzeichen sollten Sie ernst nehmen. Stressreaktionen im Körper sind zwar überlebenswichtig und ganz natürlich, aber der Mensch ist nicht für eine Dauerbelastung geschaffen. Ständig unter Druck zu stehen schwächt das Immunsystem und beeinflusst Organfunktionen negativ. Im Dauerstress zu sein ist daher zwangsläufig Auslöser für zahllose Krankheiten. Der ursprünglich lebensrettende Hormoncocktail aus der Steinzeit, der in bedrohlichen Situationen der Sippe das Überleben sicherte, wird heute zum Krankmacher. Der erste Schritt zur Burnout-Prävention ist Selbsterkenntnis, pure Achtsamkeit und die Bewusstwerdung darüber, in welchen Situationen der Stresspegel besonders ausschlägt. Die nächsten Schritte sind vertiefende Übungen zum Erkennen von stressverstärkenden Persönlichkeitsstrukturen, zum Wahrnehmen von immer wiederkehrenden Stressauslösern, dem Erarbeiten von individuellen Lösungsmöglichkeiten und auch Möglichkeiten zur Schaffung von Freiräumen für sich selbst. Da es in diesem Bildungsurlaub im Wesentlichen um Stress-Prävention, Energiesteigerung und Entspannungsfähigkeit geht, kann ein Hund hilfreich sein, das Erkennen von Zusammenhängen von Verhaltensweisen und Angewohnheiten zu fördern. Ihr Hund interessiert sich nicht so sehr dafür, ob Sie gerade an einem (für Sie) wichtigen Projekt arbeiten, in den Social Medias scrollen oder E-Mails beantworten. Für ihn zählt, ob Sie mit ihm „Gassi“ gehen, ob es „Fressen“ gibt oder ob Sie ganz einfach Zeit für ihn und somit letztendlich auch für sich haben. Ist man mit dem Hund erst mal draußen unterwegs, spürt man recht schnell, wie wichtig und erholsam diese Pausen an der frischen Luft sind.

Der Bildungsurlaub zeigt auf, warum Ihr Hund und Sie die perfekte Verbindung und Ihr Hund ein motivierender Personal Coach sein kann in Sachen:

Zeitmanagement, Werte leben, Lebenssinn entdecken, Energie gewinnen, Glück und Zufriedenheit empfinden, Selbstbewusstsein steigern, Kraft und Widerstandsfähigkeit erhöhen sowie besser entspannen lernen.

Die wesentlichen Seminarinhalte (zu gleichen Teilen in Praxis und Theorie):

- Bewegungsmethoden: Yoga, Pilates, Qi Gong, Tai Chi, Wandern, Walken
- Entspannungsmethoden: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR), Mindfulness Based Stress Reduction nach Jon Kabat Zinn (MBSR)
- Persönliches Wachstum: Selbstreflexion, Erkennen von Denkmustern und Glaubenssätzen, Meditation, Achtsamkeitslehre (MBSR)

### **Unterkunft:**

*Seehotel Moldan  
Seestraße 10  
84389 Postmünster*

*Tel.: +49 (0) 8561 984 177-0  
Fax: +49 (0) 8561 984 177-50  
Web: <https://dogotel.de>  
Mail: [mm@dogotel.de](mailto:mm@dogotel.de)*



E-

Das zwanglose, hundefreundliche Seehotel Moldan liegt auf einem 10.000 m<sup>2</sup> großen umzäunten Grundstück. Es ist drei Gehminuten vom Ufer der Rott, zwei Kilometer vom Rottaler Golf- und Country-Club und 10 Kilometer vom Theater an der Rott entfernt.

Die farbenfrohen, gemütlichen Zimmer sind mit einem Fernseher (teilweise Flachbildfernseher) und einer Sitzzecke ausgestattet. Außerdem gibt es Hundenäpfe und Leckereien für Hunde. Einige Zimmer bieten eine Schlafgalerie, ein Himmelbett und/oder einen Balkon.

Das kostenlose Frühstück wird in einem hundefreundlichen Restaurant mit Terrasse serviert. Außerdem gibt es eine Bar sowie Wellnesseinrichtungen für Menschen und Hunde, einen Hundepool und spezielle Hundemenüs.

### **Ausrüstung**

Wetter- und wandergerechte Kleidung und Schuhe, ausreichend bequeme Trainingsbekleidung zum Wechseln, evtl. dicke Socken, Futter, eine Liegedecke und evtl. eine Schlafbox für Ihren Hund, die im Seminarraum stehen kann, Schreibblock und Stifte (bitte nicht vergessen!). Turnschuhe für den Seminarraum werden nicht benötigt, da Sie dort immer strümpfig oder barfuß sind.

Für die Hunde-Spaziergänge brauchen Sie Outdoor-Bekleidung. Diese finden zwischendurch statt, also sollten Sie Ihre Jacken/Pullover/Outdoor-Hosen stets mit in den Seminar-Raum nehmen. Sie ziehen sie am besten einfach direkt im Seminarraum über die Trainingsbekleidung, sonst entsteht ein zu großer Umzieh-Stress, den wir vermeiden möchten. Persönliche Sachen wie Bekleidung, Hunde-Decken, Hunde-Körbe oder -Boxen, Wasser-Näpfe usw. können die ganze Woche über im Seminarraum liegen gelassen werden.

**Bitte bringen Sie außerdem Ihre Yoga-Matte, ein Sitzkissen und eine Decke mit und falls Sie wünschen Badekleidung für den Pool (außerhalb der Seminarzeiten).**

**Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:** Der nächste Bahnhof ist in Pfarrkirchen und ca. 3.8 km von der Unterkunft entfernt. Gerne können Sie 2-3 Tage vor Ankunft das Hotel informieren, dann werden Sie am Bahnhof abgeholt (kostenfrei).

**Weitere Informationen:**

Bitte teilen Sie uns bei Anmeldung noch unbedingt folgendes per Email mit an [info@sport-erlebnisse.de](mailto:info@sport-erlebnisse.de):

- Hundenamen
- Rasse
- Kastriert? Nicht kastriert?

Läufige Hündinnen sind in dem Hotel nicht erlaubt!

<https://dogotel.de/>